ALPIN

DER BERG- UND SKIPROFI MIT WETTERSTATION

BEDIENUNGSANLEITUNG
ALPIN 3 · ALPIN 5

CE

CICLOSPORT®
www.ciclosport.de

VERPACKUNGSINHALT:

Uhr mit Armband

Universal-Lenkerhalter

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Wichtiger Hinweis 4
1. Allgemeines 4
1.1 Wissenswertes über barometrische Höhenmessung . . . 4
1.2 Besonderheiten des *ALPIN* 4
1.3 Spezielle Einsatzbereiche des *ALPIN* 5
Messung der körperlichen Leistung
und des Kalorienverbrauchs 6
1.4 Herzfrequenzmessung mit dem *ALPIN* 5 7
1.5 ALPtronic 7
2. Inbetriebnahme 8
3. Bedienung der Tastatur 8
Sonderfunktionen der Tasten 8
4. Grundeinstellungen 9
4.1 Einstellmodus 1 9
Modus Skifahren 9
Funktion Schrittzähler 9
Schrittlänge 10
Herzfrequenzmessung 10
Herzfrequenz Obergrenze 10
Herzfrequenz Untergrenze 10
Geschlecht 11
Gewicht 11
Maßeinheit 11
Uhrzeitanzeige 11
Temperaturanzeige 11
Jahreswerte zurücksetzen 11
Speicherintervall einstellen 12
PC-Übertragungsmodus starten 12
4.2 Einstellmodus 2 12
Ist-Höhe einstellen bzw.. nachjustieren 12
Drucksonde eichen 12
Zielhöhe einstellen 13
Höhenalarm 13
Zieltiefe einstellen 13
Tiefenalarm 13
Countdown einstellen 13
Wecker aus / ein 14
Weckzeit einstellen 14
Uhrzeit einstellen 14
Jahr einstellen 14
Tag/Monat einstellen 14
5. Menüführung 15
5.1 Höhenmessmodus 15
5.1.1 Anzeigen im oberen Display im Höhenmessmodus 16
Uhrzeit 16
Datum und Wochentag 16
Jahr 15
Herzfrequenzmessung 16
Durchschnittliche Herzfrequenzmessung 16
Maximale Herzfrequenzmessung 16
Erholungs-Herzfrequenz 16
Trainingszeit unterhalb 17
Trainingszeit innerhalb 17
Trainingszeit oberhalb 17
Temperatur 17
Minimaltemperatur 17
Maximaltemperatur 17
Aktuelles Steigen bzw. Sinken 18
Durchschnittliches Steigen 18
Durchschnittliches Sinken 18
Maximales Steigen 18
Maximales Sinken 18
Anzahl der Anstiege 18
Anzahl der Abstiege 19
Geschwindigkeit 19
Durchschnittsgeschwindigkeit 19
Maximalgeschwindigkeit 19
5.1.2 Anzeigen im unteren Display im Höhenmessmodus . . . 19
Aktuelle Höhe 19
Tageshöhenmeter aufwärts 19
Tageshöhenmeter abwärts 20

Maximale Tageshöhe 20
Gesamthöhenmeter aufwärts 20
Gesamthöhenmeter abwärts 20
Maximale Gesamthöhe 20
Stoppuhr 20
Zwischenzeit 21
Rundenzeit 21
Countdown 21
Gesamtzeit 21
Tageszeit Bergauf 21
Tageszeit Ebene 22
Tageszeit Bergab 22
Gesamtzeit Bergauf 22
Gesamtzeit Ebene 22
Gesamtzeit Bergab 22
Zeit-Zielhöhe 22
Höhenunterschied 23
Resthöhe 23
Aktuelle Leistung 23
Durchschnittliche Leistung 23
Maximale Leistung 23
Verbrauchte Kalorien 23
Datum 24
Wochentag 24
Jahr 24
Distanz 24
Jahreskilometer 24
Schritte 25
5.2 Barometermodus 25
5.2.1 Anzeigen im oberen Display im Barometermodus 25
Uhrzeit 25
Datum/Wochentag 25
Jahr 25
Herzfrequenzmessung 26
Durchschnittliche Herzfrequenz 26
Maximale Herzfrequenz 26
Erholungs-Herzfrequenz 26
Trainingszeit unterhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Untergrenze 26
Trainingszeit innerhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Grenzen 27
Trainingszeit oberhalb der eingestellten
Herzfrequenz-Obergrenze 27
Temperatur 27
Minimaltemperatur 27
Maximaltemperatur 27
Geschwindigkeit 27
Durchschnittsgeschwindigkeit 28
Maximalgeschwindigkeit 28
5.2.2 Anzeigen im unteren Display im Barometermodus 28
Barometer 28
Zeitraffer Luftdruck 28
Vorschau Luftdruck 28
Drucktendenz (Kurzzeittendenz) 29
Stoppuhr 29
Zwischenzeit 29
Rundenzeit 29
Countdown 30
Datum 30
Wochentag 30
Jahr 30
Distanz 30
Jahreskilometer 30
Schritte 31
5.3 Beleuchtung 31
6. Sonderfunktionen 31
6.1 Speicherfunktion (Aufzeichnung) 31
6.2 Markierung setzen 32
7. Batteriewechsel 32
8. Wartung und Pflege 33
9. Störungsbeseitigung 34
10. Garantiebedingungen 34
11. Technische Daten 35
12. Garantieschein 35
13. Display-Symbole und ihre Bedeutung 36

WICHTIGER HINWEIS:

Die hellgrau unterlegten Textteile dieser Anleitung gelten nicht für das Modell *AIS/ALPIN2*.

Die gestrichelt umrandeten Textteile dieser Anleitung gelten nur für das Modell *ALPIN5*.

1. ALLGEMEINES

Der ***ALPIN*** ist ein Zeit- und Höhenmessgerät mit bis zu 62 Funktionen (je nach Zubehör).

Er hat ein zweigeteiltes Display, so dass man die Funktionen des oberen Displays mit den Funktionen des unteren Displays kombinieren kann.

1.1 Wissenswertes über barometrische Höhenmessung

Damit mögliche Ungenauigkeiten nicht die Sicherheit beeinträchtigen können, sollte man (gerade in den Bergen) auch eigene Beobachtungen (Wetter, Höhe, usw.) nicht außer acht lassen.
Zusätzliche aktuelle Informationen über das Wetter bekommt man z.B. beim Deutschen Wetterdienst (www.dwd.de).

1.2 Besonderheiten des ALPIN

Die Besonderheit des ***ALPIN*** liegt vor allem darin, dass das Gerät die Messungen verschiedener Sensoren miteinander verknüpft. Erst dadurch wird es möglich, Werte wie zum Beispiel die Skigeschwindigkeit, die Laufgeschwindigkeit, die körperliche Leistung oder den Kalorienverbrauch zu ermitteln.

Das Herzstück des ***ALPIN*** ist der äußerst präzise Höhenmesser. Er zeigt nicht nur die aktuelle Höhe an, sondern auch die kumulierten Tageshöhenmeter bergauf und bergab, die maximal erreichte Höhe und die kumulierten Jahreshöhenmeter bergauf und bergab. Er speichert auch die Werte vieler Bergtouren hintereinander und ermöglicht damit einen Überblick über die Jahresleistung des Bergsportlers.

Dieser hochsensible barometrische Höhenmesser gibt aber zusätzlich noch detaillierte Informationen über das Wettergeschehen, die für die Planung einer Bergtour lebenswichtig sein können. Neben dem aktuellen Luftdruck zeigt der ***ALPIN*** im Zeitraffer die Luftdruckveränderungen der letzten zwölf Stunden an, ermittelt daraus eine Vorschau für die kommenden sechs Stunden und zeigt mit einem Wettersymbol das voraussichtliche Wetter für diesen Zeitraum an.

Um das Wettergeschehen noch genauer beurteilen zu können, besitzt der ***ALPIN*** zusätzlich ein sehr genaues Thermometer, das jederzeit die aktuelle Temperatur, die Maximal- und die Minimaltemperatur während einer Tour anzeigt.

Der ***ALPIN*** besitzt eine automatische Umschaltung zwischen Höhenmessung und Barometerfunktion (er kann natürlich auch manuell umgeschaltet werden). Ändert sich im Höhenmessmodus die Höhe eine halbe Stunde lang um weniger als 350 Meter pro Stunde – zum Beispiel bei einer Rast – dann schaltet das Gerät automatisch auf Luftdruckmessung um. Im Display erscheinen dann Wettersymbole. Dabei speichert das Gerät den momentanen Höhenwert. Diese „Höhenautomatik" nimmt es dem Bergsportler weitgehend ab, den Höhenmesser bei Luftdruckänderungen in der Nacht oder bei einer Rast immer wieder neu zu justieren. Bewegt sich der Sportler schließlich in kurzer Zeiteinheit wieder bergauf oder bergab, so schaltet der ***ALPIN*** automatisch in den Höhenmessmodus zurück.

Die Drucksonde des Höhenmessers im ***ALPIN*** liegt derzeit an der Spitze der Technologie. Sie misst den barometrischen Luftdruck so präzise, dass sie schon Höhenunterschiede von 25 cm erfasst. Auf dem Display gibt sie die Höhe dann metergenau an.

Ihre Messgenauigkeit erhält die ***ALPIN*** Drucksonde unter anderem durch ihren Temperaturkompensationsspeicher. Die Höhenmessung ist nämlich nicht nur vom Luftdruck, sondern auch von der Temperatur der Drucksonde abhängig. Deshalb wurde in einer Druckkammer für jeden Höhenmeter (- 500 bis + 9000m) die Abhängigkeit von der Temperatur (- 40 bis + 70 °C) simuliert. Dabei haben die Konstrukteure die temperaturbedingten Abweichungen erfasst und auf einem Microchip gespeichert. Das Programm dieses Microchip kompensiert nun die Temperaturdifferenzen und so entsteht ein bereinigter und damit sehr exakter Höhen- und Luftdruckwert.

1.3 Spezielle Einsatzbereiche des ALPIN

Funktionen für Skifahrer und Snowboarder

Vor allem für Skifahrer und Snowboarder bietet der ***ALPIN*** erstaunliche und völlig neuartige Möglichkeiten:
Er zeigt die momentane Skigeschwindigkeit an, die aus dem Höhenunterschied pro Zeiteinheit berechnet wird.

Nach der Abfahrt können zusätzlich die Durchschnitts- und die Höchstgeschwindigkeit abgelesen werden. Dabei berechnet der ***ALPIN*** zusätzlich die kumulierten Höhenmeter nach oben und nach unten. Ein eingebautes Variometer zeigt wie im Flugzeug an, wieviele Höhenmeter der Skifahrer pro Minute bergauf oder bergab zurücklegt.

Neben der aktuellen Steig- oder Sinkgeschwindigkeit speichert der ***ALPIN*** das durchschnittliche Steigen oder Sinken pro Tag, die maximale Steig- oder Sinkgeschwindigkeit am Tag und am Ende des Skitages schließlich die Anzahl der Auf- und Abfahrten.

Funktionen für Bergwanderer

In Kombination mit dem optionalen Schrittzähler bietet der ***ALPIN*** eine Vielzahl von Funktionen für alle, die auf zwei Beinen unterwegs sind – vom Jogger über den Wanderer bis zum Bergsteiger. Nach Eingabe der Schrittlänge, die in 10-Millimeter-Stufen einstellbar ist, errechnet der ***ALPIN*** aus der Schrittfrequenz die zurückgelegte Stecke und in Kombination mit der Zeiteinheit die Laufgeschwindigkeit. Auf Wunsch zeigt er auch die Anzahl der Schritte für eine Tour und die akkumulierten Jahreskilometer an.

Besondere Neuheit für den Bergwanderer: Bei Anstiegen, die

der Höhenmesser präzise registriert, stellt der **ALPIN** je nach Steilheit automatisch eine kürzere Schrittlänge ein.

Neben all diesen Funktionen misst der **ALPIN** mit seiner präzisen elektronischen Uhr natürlich die Gesamt-Tourdauer, die Gehzeiten beim Anstieg, in der Ebene und bergab und schließlich all diese Zeiten auch akkumuliert für die gesamte Betriebsdauer.

In Kombination mit dem Höhenmesser kann der Bergsportler zusätzlich seine Zielhöhe, zum Beispiel bei einer Gipfelwanderung oder einer Skitour eingeben und erhält durch den **ALPIN** jederzeit eine präzise Anzeige, wieviel Höhenmeter noch zum Ziel verbleiben und eine Information über die noch bergauf zu gehende Zeit. Mit dem Zielhöhenalarm - einer besonderen Sicherheitsfunktion - erkennt man schließlich wann die vorgegebene Zielhöhe erreicht ist. Das ist besonders nützlich, wenn man zum Beispiel im Nebel oder im Schneesturm eine Hütte sucht. Auch wenn man sie nicht sieht, so weiß man immerhin, ob man sich noch unterhalb oder eventuell schon oberhalb der Hütte befindet.

Hinweis: Höhenmeter werden erst dann addiert, wenn jeweils 5 Höhenmeter nach oben oder nach unten durchgehend überschritten werden.

Messung der körperlichen Leistung und des Kalorienverbrauchs

Gibt der Bergsportler sein Körpergewicht samt Ausrüstung in den **ALPIN** ein, so berechnet dieser aus der Steiggeschwindigkeit pro Zeiteinheit die Leistung, die der Mensch aufbringt.

In diese Messung wird mit dem optionalen Schrittzähler außerdem noch die Schrittgeschwindigkeit miteinbezogen, so daß diese Leistungsangabe sehr präzise ist.

Aus der körperlichen Leistung errechnet der **ALPIN** schließlich den Kalorienverbrauch pro Tag und auch für die gesamte Betriebsdauer.

Attraktive Sportuhr mit Night-Light-Display

Natürlich läßt sich der **ALPIN** mit seinem attraktiven Design im täglichen Leben auch einfach als Uhr benutzen. Hier zeigt er nicht nur die Uhrzeit an, sondern natürlich auch das Datum, die Wochentage und das Jahr. Zusätzlich besitzt er einen Wecker und eine Stoppuhr, die Zwischenzeiten und Rundenzeiten anzeigen kann und schließlich noch eine Countdown-Funktion bietet.

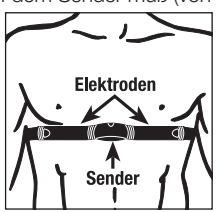
Das Display des **ALPIN** lässt sich beleuchten, so dass man die Werte auch bei Dunkelheit ablesen kann. Schaltet man die neuartige Licht-Automatik ein, so muss in schwierigem Gelände und bei schlechter Sicht nicht immer noch zusätzlich die Lichttaste betätigt werden, um Werte abzulesen, sondern das Licht schaltet sich acht Stunden lang automatisch bei jedem Tastendruck ein.

1.4 Herzfrequenzmessung mit dem ALPIN 5

Wichtig: Träger von Herzschrittmachern sollten dieses Gerät zur Herzfrequenzmessung nicht ohne Absprache mit ihrem Arzt verwenden!
Grundsätzlich gilt:

- Es kann entweder die Herzfrequenz oder die Schrittfrequenz gemessen werden. Beides gleichzeitig ist nicht möglich.
- Eine Herzfrequenzmessung erfolgt nur, wenn der Brustgurt korrekt angelegt ist und der ALPIN 5 max. 60 cm entfernt vom Sender des Brustgurtes ist.

Anlegen des Brustgurtes
Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den (nackten) Oberkörper gelegt. Der Sender (Plastikteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches liegen (knapp unterhalb der Brust) und die Aufschrift auf dem Sender muß (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Abb). Den Gurt straff ziehen, so daß ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann. Sollte der Brustgurt zu kurz sein, gibt es als Extra (beim Fachhändler erhältlich) einen längeren Brustgurt.



Wenn die Haut zu kalt und trocken ist, kann der elektrische Kontakt zwischen Haut und Elektrode so schlecht sein, daß keine genaue Messung möglich ist. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunterliegende Haut mit dem Finger anfeuchtet (bitte nicht den Sender anfeuchten, sondern die Gummiteile rechts und links davon). Wenn das keine Abhilfe bringt, sollte man vorher solange trainieren, bis man ins Schwitzen kommt. Wer wenig oder gar nicht schwitzt, kann auch ein sog. Elektroden-Gel (in der Apotheke erhältlich) zur Anfeuchtung der Elektroden benutzen.

1.5 *ALPtronic*

Speicherfunktion und PC-Auswertung
Alle Daten werden auf Wunsch im ALPIN von einem Speichermodul 64 Stunden lang aufgezeichnet. Mit dem als Zubehör erhältlichen ALPtronic Interface lassen sich die Daten auf einen PC (Windows NT, 95, 98, 2000) übertragen. So kann der Bergsportler seine Touren nachträglich auswerten und einen Vergleich zwischen verschiedenen Touren oder auch Personen ziehen, die an verschiedenen Tagen die gleiche Tour gegangen sind.

2. INBETRIEBNAHME

Der ***ALPIN*** wird im Stromsparmodus ausgeliefert, d.h. die Batterie ist bereits eingelegt, im Display erscheint aber noch keine Anzeige. Durch Drücken einer beliebigen Taste ist der ***ALPIN*** sofort betriebsbereit.

3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Das Display des ***ALPIN*** ist in zwei Bereiche aufgeteilt: einen oberen und einen unteren Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass immer 2 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die Funktionen im Display kombiniert werden.
Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die zwei oberen Tasten, für den unteren Bereich die zwei unteren Tasten zuständig. Dabei gilt jeweils:
Mit der rechten Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der linken die zugehörigen Unterfunktionen.
Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Abb. rechts):
Obere **R**echte Taste: **OR-Taste**
Untere **R**echte Taste: **UR-Taste**
Obere **L**inke Taste: **OL-Taste**
(mit der OL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach oben verändert werden = Plus-Taste)
Untere **L**inke Taste: **UL-Taste**
(mit der UL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach unten verändert werden = Minus-Taste)
START/STOPP-Taste
Mit dieser Taste wird die Stoppuhr und der Countdown gestartet und gestoppt. Zusätzlich wird das Licht geschaltet (Lichtmanager).

Sonderfunktionen der Tasten:

- **Rekorder ein- und ausschalten:**
  OL- und UL-Taste gleichzeitig 4 Sek. lang drücken
- **Rekorder-Marke setzen:**
  OL- und UL-Tast gleich zeitig kurz drücken oder bei laufender Stoppuhr: UL-Taste drücken (speichert die Zwischenzeit und setzt gleichzeitig eine Markierung)
- **Erholungs-Herzfrequenz starten:**
  OL- und UL-Taste gleichzeitig kurz drücken (bei laufender Aufzeichnung)
- **Umschalten von Höhenmessung auf Luftdruckmessung und umgekehrt:**
  OR- und UR-Taste gleichzeitig kurz drücken
- **akustisches Signal bei Schrittfrequenz ein/ausschalten:**
  OL-Taste 4 Sek. lang drücken
- **Stromsparmodus einschalten:**
  OR- und UL- und START/STOPP-Taste solange drücken, bis das Display erlischt. Durch Drücken einer beliebigen Taste ist der Alpin wieder im Betriebsmodus.

Hinweis: Im Stromsparmodus gehen sämtliche Rekorder-Aufzeichnungen verloren!
Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton. Das Starten des Rekorders wird mit einem langen Signalton (ca. 1 Sek.), das Setzen von Marken und das Stoppen des Rekorders mit einem kurzen Signalton (ca. 0,5 Sek.) bestätigt.

4. GRUNDEINSTELLUNGEN

Der ***ALPIN*** besitzt zwei Einstellmodi (im folgenden werden diese als **Einstellmodus 1** und **Einstellmodus 2** bezeichnet). In den **Einstellmodus 1** gelangt man durch 4 Sek. langes Drücken der **OR-Taste**, in den **Einstellmodus 2** durch 4 Sek. langes Drücken der **UR-Taste**.
Um den Einstellmodus vorzeitig zu verlassen, einfach die **OR**- oder **UR-Taste** 4 Sek. lang drücken.

In beiden Modi gilt:

- mit der jeweiligen Taste (**Einstellmodus 1: OR-Taste**; **Einstellmodus 2: UR-Taste**) wird von einem Einstellwert zum nächsten Einstellwert geschaltet;
- mit der **OL**- bzw. **UL-Taste** werden die Einstellwerte verstellt (**OL-Taste** verstellt den Wert nach oben, **UL-Taste** nach unten) bzw. ein- oder ausgeschaltet. Wird die **OL**- bzw. **UL-Taste** beim Einstellen länger als 1 Sekunde gedrückt, „läuft" der einzustellende Wert schneller.

4.1 Einstellmodus 1

OR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

Modus Skifahren aus **Modus Skifahren ein**

Gibt an, ob der ***ALPIN*** beim Ski- bzw. Snowboardfahren benutzt werden soll.

Achtung: Ist der Modus „Skifahren" eingeschaltet, wird die Leistung und der Kalorienverbrauch nicht berechnet und die Funktion „Schrittzähler" wird automatisch auf „Off" gesetzt.

Funktion Schrittzähler

Herzfrequenzmessung **Schrittzähler**

Gibt an, ob die Funktion Herzfrequenzmessung oder Schrittzähler gewünscht wird.
Hinweis: Da der Sendegurt und der Schrittzähler auf der gleichen Frequenz senden, kann nicht beides gleichzeitig gemessen werden.

Schrittzähler
(funktioniert nur mit Schrittsender, als Zubehör erhältlich)

Aus **Ein**

Zählt die Anzahl der Schritte und errechnet über die eingegebene Schrittlänge die zurückgelegte Distanz und Geschwindigkeit.
Achtung: Ist diese Funktion eingeschaltet, wird der Modus „Skifahren" automatisch ausgeschaltet. Somit ist die Funktion „Skigeschwindigkeit" nicht verfügbar.

Schrittlänge
(nur wenn Schrittzähler eingeschaltet)

Vorgabewert: = 600 mm
Einstellbereich min.: = 310 mm
Einstellbereich max.: = 2400 mm
in 10 Millimeter-Stufen

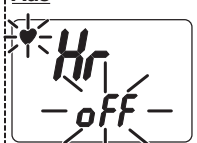
Hier kann die Schrittlänge eingegeben werden. Damit die zurückgelegte Distanz möglichst genau berechnet werden kann, sollte die Schrittlänge richtig gemessen werden. Sie ist abhängig von der jeweiligen Gangart: Gehen, Wandern, Joggen oder Spurt. Zur richtigen Berechnung 100 m abmessen (z.B. mit dem Fahrrad), dann Strecke in der gewünschten Gangart und mit dem Schrittzähler abgehen. Anschließend 100.000 durch die angezeigte Schrittzahl teilen, ergibt die Schrittlänge in mm.

Achtung: Schrittlänge auf ebener Strecke ermitteln, da beim bergauf bzw. bergab Gehen die Verkürzung der Schrittlänge automatisch berechnet wird.

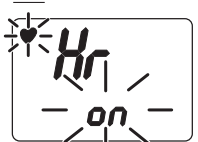
Hinweis: Wird eine neue Schrittlänge eingestellt, so wird diese Schrittlänge erst übernommen, wenn im Betriebsmodus die Funktion „DST“ oder „SPEED“ erneut angewählt wird.

Herzfrequenzmessung
(nur wenn vorher ausgewählt)

Aus

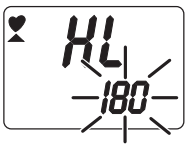


Ein



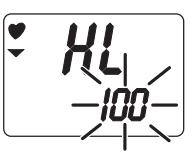
Schaltet die Herzfrequenzmessung ein bzw. aus.

Herzfrequenz Obergrenze
(nur wenn Herzfrequenzmessung ein)



Vorgabewert: = 180 Schläge pro Minute
Einstellbereich min.: = 30 Schläge pro Minute
Einstellbereich max.: = 240 Schläge pro Minute
Gibt eine Herzfrequenz-Obergrenze an, bei deren Überschreiten der ALPIN 5 ein Alarmsignal gibt (nur wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist. Das passiert durch 3 Sek. langes Drücken der OL-Taste. Im Display erscheint dann rechts oben das Alarm-Symbol. Zum Ausschalten des Herzfrequenzalarms ebenfalls OL-Taste 3 Sek. lang drücken).

Herzfrequenz Untergrenze



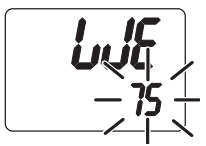
Vorgabewert: = 100 Schläge pro Minute
Einstellbereich min.: = 30 Schläge pro Minute
Einstellbereich max.: = 240 Schläge pro Minute
Gibt eine Herzfrequenz-Untergrenze an, bei deren Unterschreiten der ALPIN 5 ein Alarmsignal gibt (nur wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist. Das passiert durch 3 Sek. langes Drücken der OL-Taste. Im Display erscheint dann rechts oben

das Alarm-Symbol. Zum Ausschalten des Herzfrequenzalarms ebenfalls OL-Taste 3 Sek. lang drücken).

Geschlecht männlich **Geschlecht weiblich**

Geschlecht des ***ALPIN***-Benutzers (notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs).

Gewicht



Vorgabewert: = 75 kg
Einstellbereich min.: = 30 kg
Einstellbereich max:. = 240 kg

Gesamtgewicht (z.B. inkl. Rucksack) des ***ALPIN***-Benutzers (notwendig für die Berechnung der Leistung).

Maßeinheit
Kilometer/Meter **Meilen/Fuß (feet)**

Gibt an, in welcher Maßeinheit die Höhen- und Geschwindigkeitsmessungen angezeigt werden sollen.

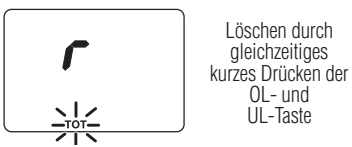
Uhrzeitanzeige
24-Stunden **12-Stunden AM/PM**

Wird die 12-Stundenanzeige gewählt, blinkt bei AM-Zeit der Doppelpunkt zwischen Stunden und Minuten. Bei PM-Zeit blinkt er nicht.
Bei 24-Stundenanzeige blinkt der Doppelpunkt dauerhaft.

Temperaturanzeige
° Celsius **° Fahrenheit**

Wertebereich: - 40 °C bis + 70 °C.
bzw. - 40 °F bis + 158 °F.

Jahreswerte zurücksetzen



Löscht die Jahreswerte (TOT; Gesamthöhenmeter, Gesamt-

tourenzeiten, Gesamtkalorien und Gesamtkilometer) und alle Tageswerte. D.h. diese Werte werden im Display nicht mehr angezeigt, können aber – falls die Werte aufgezeichnet wurden – mit Hilfe der ***ALP*tronic** über **PC** angezeigt werden. Beim Löschen ertönt ein kurzer Signalton.

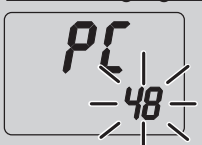
Speicherintervall einstellen

20 sec. **5 sec.**

umschalten mit OL- oder UL-Taste

Gibt das Speicherintervall während einer Aufzeichnung an (ob die Daten alle 20 oder alle 5 Sekunden gespeichert werden sollen). Wird die 5-Sekunden-Speicherung gewählt, reduziert sich die Aufzeichnungszeit von 64 auf 16 Stunden.

PC-Übertragungsmodus starten



OL- und UL-Tasten kurz gleichzeit drücken

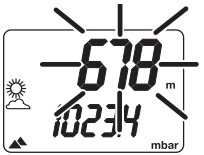
Während der Übertragung wird im unteren Display gezählt (von 0 bis 100 %).
Nach Übertragungsende wird der Einstellmodus 1 automatisch beendet.

Mit der als Zubehör erhältlichen *ALP*tronic kann hier die Übertragung zu einem PC gestartet werden.

Ende des Einstellmodus:
OR-Taste 4 Sekunden lang drücken.

4.2 EINSTELLMODUS 2

UR-Taste 4 Sekunden lang drücken:
Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren

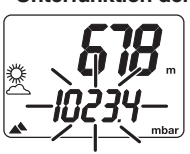


Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich min.: = - 500 m / -1640 ft / 920 mbar
Wertebereich max.: = + 9000 m / + 29531 ft / 1120 mbar
(Je nachdem welcher Wert (m oder mbar) zuerst erreicht wird)

Im oberen Display erscheint die einzustellende Höhe (blinkend), im unteren Display der auf Meereshöhe reduzierte Luftdruck. Es kann entweder die Höhe (wenn bekannt) oder der Luftdruck (z.B. nach Wetterbericht) eingestellt werden. Beide Werte sind voneinander abhängig.

Drucksonde eichen
Unterfunktion der Ist-Höheneinstellung

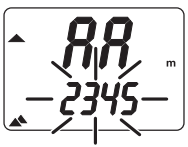


Wertebereich: - 920 mbar bis +1120 mbar

Da alle Drucksonden einer gewissen Alterung unterliegen, sollte von Zeit zu Zeit die Sonde nachgeeicht werden. Im ersten Jahr empfiehlt sich ein 2-3maliges Eichen, später genügt jährliches Eichen. Ohne Eichung kann es zu ungenauen Luftdruckangaben und fehlerhaften Wetteranzeigen kommen.

Vorgehensweise: - Ist-Höhe einstellen
- OL-Taste und UL-Taste und START/STOPP-Taste gleichzeitig kurz drücken (untere Anzeige blinkt jetzt)
- Luftdruck einstellen mit OL- oder UL-Taste
- weiter mit UR-Taste

Zielhöhe einstellen



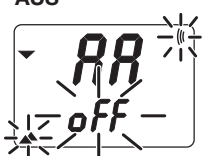
einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich min.: = - 9000 m/ - 29531 ft
Wertebereich max.: = + 9000 m/+29531 ft

Hier kann eine Zielhöhe eingegeben werden (wichtig auch für die Funktionen Resthöhe, Zeit-Zielhöhe und Höhenalarm).

Höhenalarm

AUS

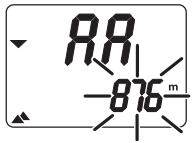


umschalten mit OL- oder UL-Taste

EIN

Gibt an, ob bei Erreichen der eingestellten Zielhöhe ein akustisches Signal erfolgen soll.

Zieltiefe einstellen



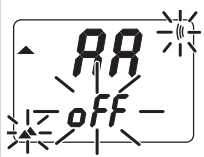
einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich min.: = - 9000 m/ - 29531 ft
Wertebereich max.: = + 9000 m/+29531 ft

Hier kann eine (untere) Höhe eingegeben werden, bei deren Unterschreiten der ***ALPIN*** ein akustisches Signal geben kann (Tiefenalarm).

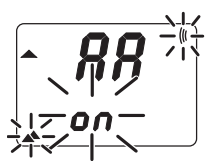
Tiefenalarm

AUS



umschalten mit OL- oder UL-Taste

EIN



Gibt an, ob bei Erreichen der eingestellten Zieltiefe ein akustisches Signal erfolgen soll.

Countdown einstellen

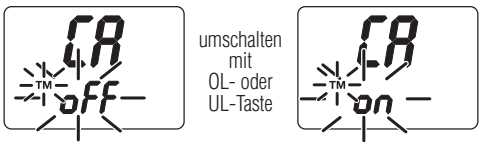
einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert: = 1 Stunde
Einstellbereich: = 00:00:01 - 19:59:59 Stunden

Der Countdown ist eine Stoppuhr, die rückwärts läuft und einen 30 Sek. Alarm gibt, wenn sie bei Null angelangt ist.

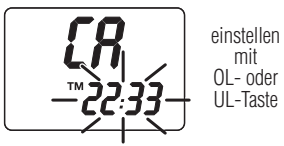
Wecker

Aus **Ein**



Schaltet den Wecker ein oder aus. Wird der Wecker eingeschaltet, kann im nächsten Display die Weckzeit eingestellt werden.

Weckzeit einstellen



einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich: = 00:00 - 23:59 bzw. 00:00 - 11:59 AM/PM **Nur wenn Wecker „on“**

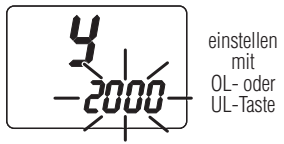
Uhrzeit einstellen

einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich: = 00:00 - 23:59
bzw. 00:00 - 11:59 AM/PM

HINWEIS: Für Uhrzeit bzw. Weckzeit einstellen:
Wurde (im Einstellmodus 1) 12-Stundenanzeige gewählt, erscheint bei der Einstellung ein „A“ oder „P“ (AM bzw. PM) vor der Zeit.
Mit dem Weiterschalten der Minuten werden die Sekunden auf „0“ gesetzt.

Jahr einstellen

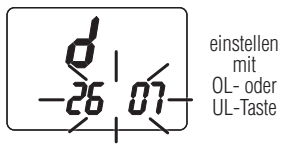


einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich: = 2000 - 2100

Hier wird das aktuelle Jahr eingestellt.

Tag/Monat einstellen



einstellen mit OL- oder UL-Taste

Wertebereich: = 01.01. - 31.12.

Hier wird das aktuelle Datum (TT MM) eingestellt.

Jetzt ist der *ALPIN* betriebsbereit.

5. MENÜFÜHRUNG

Die **Hauptfunktionen** im oberen Display werden mit der **OR-Taste** angewählt, im unteren Display mit der **UR-Taste**. Die jeweiligen **Unterfunktionen** werden mit der dazugehörigen linken Taste (**OL- bzw. UL-Taste**) nacheinander aufgerufen. Für alle Unterfunktionen gilt: die Anzeige erscheint für ca. 10 Sekunden, dann erscheint wieder die Anzeige der jeweiligen Hauptfunktion. Durch mehrmaliges Drücken der OL- bzw. UL-Taste springt die Anzeige sofort zurück zur Hauptfunktion.

Wichtig:
Alle bei den Unterfunktionen angezeigten Werte (z.B. MIN/ MAX/AV) gelten jeweils für die momentan aufgezeichnete Tour. Wenn keine Aufzeichnung läuft, werden die Werte der letzten aufgezeichneten Tour angezeigt (siehe Kap. 6.1).

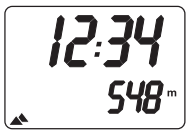
Manueller Wechsel zwischen Höhenmessmodus und Barometermodus:
OR- und UR-Taste gleichzeitig kurz (unter 3 Sekunden) drücken. Nach dem Loslassen der Tasten schaltet der ***ALPIN*** in die Displayanzeige Höhe bzw. Barometer um.
Während einer Höhenänderung ist kein Wechsel möglich!

5. 1 Höhenmessmodus

Zur besseren Unterscheidung sind die Hauptfunktionen **fett und unterstrichen** dargestellt, die Unterfunktionen dagegen ***fett und kursiv***.

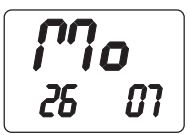
5.1.1 Anzeigen im oberen Display im Höhenmessmodus

Uhrzeit
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.



Wertebereich: 00:00 - 23:59
bzw. 00:00 - 12:00 AM/PM
(bei AM blinkt der Doppelpunkt)

Datum mit Wochentag
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt das aktuelle Datum und den Wochentag (MO/ TUE/ WE/ THU/ FR/ SA/ SO) an (Schaltjahre werden berücksichtigt).

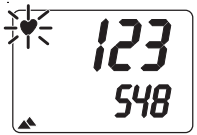


Wertebereich: MO - SO

Jahr
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt das aktuelle Jahr an.

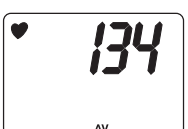
Wertebereich: 2000 - 2100

Herzfrequenzmessung
(nur wenn im Einstellmodus 1 ausgewählt und eingeschaltet)
Zeigt die momentan gemessene Herzfrequenz an.



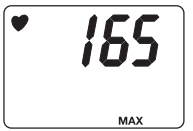
Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute
Hinweis: Der ALPIN 5 kann nur dann Herzfrequenzfunktionen anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt wird. Die Herzfrequenzfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca. 5 Min. kein Impuls erfolgt, schaltet der Herzfrequenz-Empfänger im ALPIN 5 automatisch ab und schaltet sich erst nach erneutem Anwählen einer Herzfrequenzhauptfunktion wieder ein.

Durchschnittliche Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die (errechnete) durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich:
30 bis 240 Schläge pro Minute

Maximale Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die höchste bisher gemessene Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich:
30 bis 240 Schläge pro Minute

Erholungs-Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die Erholungs-Herzfrequenz an (siehe auch Kap. 6.3).
Als Erholungs-Herzfrequenz wird der Wert bezeichnet, der 3 Minuten nach Starten dieser Funktion (bei laufender Aufzeichnung kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste) gemessen wird. Ein kurzer Signalton zeigt den Start und nach 3 Minuten das Ende der Messung an.
Im Display erscheint oben die beim Starten dieser Funktion gemessene Herzfrequenz, unten die nach 3 Minuten gemessene Herzfrequenz.

Wertebereich:
30 bis 240 Schläge pro Minute

Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz unterhalb der eingestellten Untergrenze war. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Herzfrequenz-Untergrenze mit dem Zeichen „Pfeil“, im unteren Display die gemessene Zeit.

Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Grenzen war. Dabei erscheint im oberen Display nur das Zeichen „Pfeil nach oben und Pfeil nach unten“, im unteren Display die gemessene Zeit.

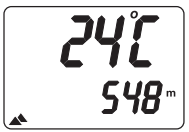
Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Obergrenze war. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Herzfrequenz-Obergrenze mit dem Zeichen „Pfeil“, im unteren Display die gemessene Zeit.

Temperatur

Zeigt die momentan gemessene Temperatur an. Die gemessene Temperatur kann Abweichungen haben, z.B. wenn ein Jackenärmel die Uhr verdeckt (da die Körpertemperatur den Wert beeinflußt).

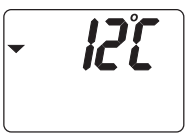


Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Minimaltemperatur

Unterfunktion der Funktion Temperatur.

Zeigt die niedrigste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Tour an.



Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Maximaltemperatur

Unterfunktion der Funktion Temperatur.

Zeigt die höchste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Tour an.

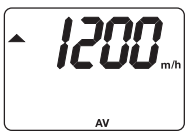
Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Aktuelles Steigen bzw. Sinken
(Variometerfunktion)

Zeigt den aktuellen Höhengewinn bzw. -verlust in **Metern oder Feet x 10 pro Stunde** an. Dabei gibt der Pfeil links im Display an, ob es sich um eine Steigung ▲ oder um ein Gefälle ▼ handelt. Das ist interessant für Bergwanderer, Skifahrer und Skitourengeher, eingeschränkt aber auch für Flieger.

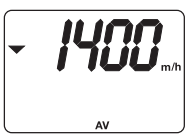
Wertebereich: 0 bis 9900 m/h
(in 100 m/h Schritten) danach Anzeige in
1km/h Schritten: 10 bis 26km/h.
0 bis 100.000 ft/h in 100 ft x 10/h Schritten.
Achtung: Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige ein paar Sekunden verzögert.

Durchschnittliches Steigen
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt den durchschnittlichen Höhengewinn seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich: 0 bis 9900 m/h
(in 100 m/h Schritten) danach Anzeige in
1km/h Schritten: 10 bis 26km/h.
0 bis 100.000 ft/h in 100 ft x 10/h Schritten.

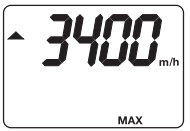
Durchschnittliches Sinken
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt den durchschnittlichen Höhenverlust seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich: 0 bis 9900 m/h
(in 100 m/h Schritten) danach Anzeige in
1km/h Schritten: 10 bis 26km/h.
0 bis 100.000 ft/h in 100 ft x 10/h Schritten.

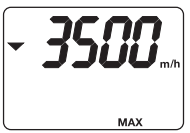
Hinweis: Mit Hilfe dieser beiden Funktionen kann (bei gleichbleibender Geschwindigkeit) die verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Gipfels bzw. Tals errechnet werden.

Maximales Steigen
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt den größten Höhengewinn seit Beginn der aktuellen Tour an.



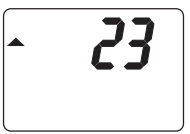
Wertebereich: 0 bis 9900 m/h
(in 100 m/h Schritten) danach Anzeige in
1km/h Schritten: 10 bis 26km/h.
0 bis 100.000 ft/h in 100 ft x 10/h Schritten.

Maximales Sinken
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt den größten Höhenverlust seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich: 0 bis 9900 m/h
(in 100 m/h Schritten) danach Anzeige in
1km/h Schritten: 10 bis 26km/h.
0 bis 100.000 ft/h in 100 ft x 10/h Schritten.

Anzahl der Anstiege
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt die Anzahl der Anstiege seit Beginn der aktuellen Tour an.



Wertebereich: 0 bis 199.

Anzahl der Abstiege

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

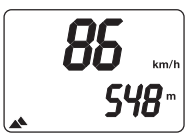
Zeigt die Anzahl der Abstiege seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199.

Achtung: Der Alpin zählt die Anzahl von Auf- bzw. Abstiegen erst ab einem Höhenunterschied von 50 m / 164 ft.

Geschwindigkeit

(nur wenn Schrittzähler oder Modus Skifahren eingeschaltet). Misst die aktuelle Geschwindigkeit in km/h bzw. mph. Die Schrittgeschwindigkeitmessung ist nur mit dem als Zubehör erhältlichen Schrittzähler möglich.



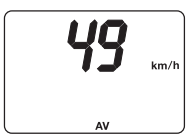
Wertebereich: 0 bis 153 km/h oder 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

Durchschnittsgeschwindigkeit

Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.

Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit (seit Beginn der aktuellen Tour) an.



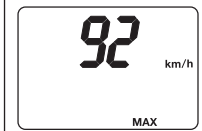
Wertebereich: 0 bis 153 km/h oder 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

Maximalgeschwindigkeit

Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.

Zeigt die bisher höchste Geschwindigkeit (seit Beginn der aktuellen Tour) an.



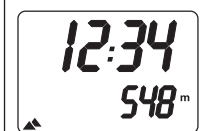
Wertebereich: 0 bis 153 km/h oder 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

5.1.2 Anzeigen im unteren Display im Höhenmessmodus

Aktuelle Höhe

Zeigt die momentane Höhe in Metern (über dem Meeresspiegel) an. Die Anzeige erfolgt (auch bei den Unterfunktionen) in 1-Meter-Schritten. Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig.



Wertebereich: -500 bis +9000 m
- 1640 ft bis + 29531 ft

Tageshöhenmeter aufwärts

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.

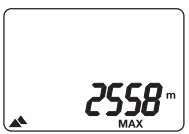
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour aufwärts zurückgelegten Höhenmeter an.

Wertebereich: 0 - 900000 m
0 - 2953100 ft

Tageshöhenmeter abwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour abwärts zurückgelegten Höhenmeter an.

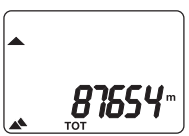
Wertebereich: 0 - 900000 m
0 - 2953100 ft

Maximale Tageshöhe
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die höchste in der aktuellen Tour erreichte (bzw. eingestellte) Höhe an.



Wertebereich: -500 bis +9000 m
- 1640 bis + 29531 ft

Gesamthöhenmeter aufwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe aller bisher aufwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.

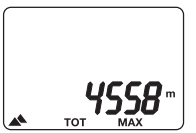


Wertebereich: 0 - 900000 m
0 - 2953100 ft

Gesamthöhenmeter abwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die Summe aller bisher abwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.

Wertebereich: 0 - 900000 m
0 - 2953100 ft

Maximale Gesamthöhe
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt die höchste jemals erreichte (bzw. eingestellte) Höhe (seit dem letzten Rücksetzen) an.



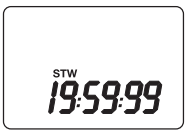
Wertebereich: -500 bis +9000 m
- 1640 bis + 29531 ft

<u>Stoppuhr</u>
Der Start/Stopp der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der Start/ Stopp-Taste. Ist die Stoppuhr gestartet, läuft sie auch bei Anwählen anderer Funktionen weiter. Die Stoppuhr kann beliebig oft gestoppt und (ohne Rücksetzen) wieder gestartet werden. Durch 4 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird die Stoppuhr auf Null zurückgesetzt. Wird die Stoppuhr während einer Aufzeichnung gestartet, wird bei jedem Speichern der Zwischenzeit oder Drücken der Start/Stopptaste autom. eine Markierung gesetzt (s. Kap. 6.2).

Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Minuten und 59 Sekunden zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel

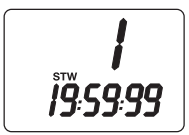
Sekunden an, dabei wird zur Unterscheidung der letzte Doppelpunkt als Punkt angezeigt, z.B.: 19:59.99)

Zwischenzeit
Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.
Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr.



Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Min. und 59 Sek. zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei wird zur Unterscheidung der letzte Doppelpunkt als Punkt angezeigt, z.B.: 19:59.99)

Rundenzeit
Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.
Die Rundenzeit ist die Zeit seit der letzten Zwischenzeit (damit können z.B. Runden gestoppt und verglichen werden). Sie wird beim ersten Drücken der UL-Taste gespeichert und wenn innerhalb von 10 Sekunden die UL-Taste nochmals gedrückt wird, auch angezeigt. Im oberen Display erscheint dabei ein Zähler (1-100). Die Rundenzeiten mit dem dazugehörigen Zähler werden gespeichert und bleiben gespeichert, bis bei erneutem Stoppen und Abspeichern der Rundenzeit 1 alle vorherigen Rundenzeiten gelöscht werden.



Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Minuten und 59 Sekunden zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel Sekunden an dabei wird zur Unterscheidung der letzte Doppelpunkt als Punkt angezeigt, z.B.: 19:59.99))

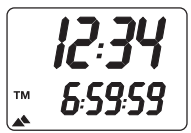
Achtung: Die Funktionen Zwischenzeit und Rundenzeit erscheinen nacheinander nur bei **laufender** Stoppuhr. Läuft die Stoppuhr nicht, so erscheinen als Unterfunktionen nur die gespeicherten Rundenzeiten, wobei im Display oben rechts die jeweilige Runde angezeigt wird und unten die dazugehörige Zeit.

Countdown
Zeigt den eingestellten Countdown an.
Durch Drücken der START/STOPP-Taste wird der Countdown gestartet und zählt die eingestellte Zeit rückwärts bis auf Null. Nach dem anschließenden Alarm (30 Sek.) wird der Countdown auf die im Einstellmodus 2 eingestellte Zeit zurückgesetzt.
Der Countdown kann beliebig unterbrochen und wieder gestartet werden (jeweils mit der START/STOPP-Taste). Durch 5 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird der Countdown auf die eingestellte Zeit zurückgesetzt.

Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

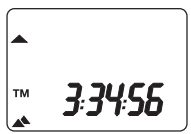
Der Countdownalarm kann durch Drücken einer beliebigen Taste vorzeitig beendet werden.

Gesamtzeit
Gibt die Gesamtaufzeichnungszeit der momentanen Tour an.



Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Tageszeit Bergauf
Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.
Gibt die bergauf gegangene Zeit der momentanen Tour an.



Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Tageszeit Ebene

Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.

Gibt die Zeit in der momentanen Tour an, in der die Höhenveränderung nicht mehr als +/- 350 m oder 1148 ft pro Stunde betrug.

Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Tageszeit Bergab

Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.

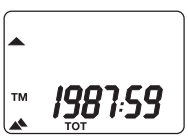
Gibt die bergab gegangene Zeit der momentanen Tour an.

Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Gesamtzeit Bergauf

Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.

Gibt die bergauf gegangene Gesamtzeit (z.B. der ganzen Saison bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.

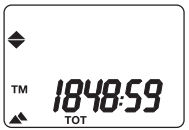


Wertebereich: 0 - 1999:59 h

Gesamtzeit Ebene

Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.

Gibt die Gesamtzeit an, in der die Höhenveränderung nicht mehr als +/- 350 m pro Stunde betrug.

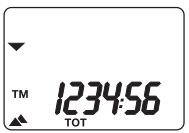


Wertebereich: 0 - 1999:59 h

Gesamtzeit Bergab

Unterfunktion der Funktion Gesamtzeit.

Gibt die bergab gegangene Gesamtzeit an.



Wertebereich: 0 - 1999:59 h

Zeit-Zielhöhe

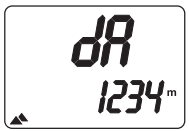
Zeigt die (errechnete) Zeit an, in der die Zielhöhe theoretisch erreicht wird. Erscheint im Display die Anzeige „----“ , kann die Zeit nicht berechnet werden oder es läuft momentan keine Aufzeichnung).

Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Höhenunterschied

Unterfunktion der Funktion Zeit-Zielhöhe.

Zeigt den Höhenunterschied vom Start der Tour bis zur aktuellen Höhe an.

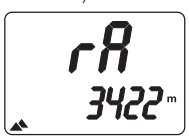


Wertebereich: 0 - 9500 m
0 - 31171 ft

Resthöhe

Unterfunktion der Funktion Zeit-Zielhöhe.

Zeigt die Resthöhe (von der aktuellen Höhe bis zur eingestellten Zielhöhe) an.

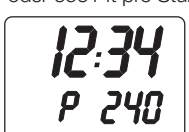


Wertebereich: 0 - 9500 m
0 - 31171 ft

Aktuelle Leistung

Zeigt die aktuelle Leistung in Watt an. Die Leistung wird bergauf aus der Höhenleistung und der Schrittleistung berechnet, d.h. ohne Schrittzähler wird die Leistung zwar berechnet, ist aber geringer.

Achtung: Ist der Modus „Skifahren“ eingeschaltet, wird die Leistung und der Kalorienverbrauch nicht berechnet. Ebenso wird keine Leistung berechnet, wenn das Steigen mehr als 2.000 m oder 6561 ft pro Stunde beträgt (Autofahren, Seilbahn, etc.)

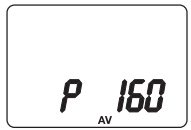


Wertebereich: 0 - 1.500 W.
Die Anzeige erfolgt in 20 W Schritten.

Durchschnittliche Leistung

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.

Zeigt die durchschnittliche Leistung seit Beginn der aktuellen Tour an.

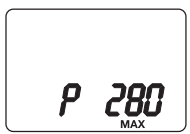


Wertebereich: 0 - 1.500 W.
Die Anzeige erfolgt in 20 W Schritten.

Maximale Leistung

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.

Zeigt die höchste Leistung seit Beginn der aktuellen Tour an.

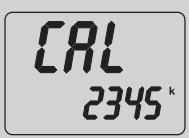


Wertebereich: 0 - 1.500 W.
Die Anzeige erfolgt in 20 W Schritten.

Verbrauchte Kalorien (dieser Tour)

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.

Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien seit Beginn der aktuellen Tour an. Der Kalorienverbrauch wird anhand der Leistung berechnet, d.h. ohne Schrittzähler ist der angezeigte Kalorienverbrauch geringer.



Wertebereich: 0 - 900000 Kcal. (dabei wird bei einer 6-stelligen Anzeige die erste Zahl im oberen Display angezeigt).

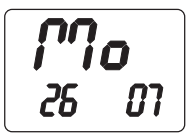
Verbrauchte Kalorien (Gesamt)
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.
Zeigt die gesamt bisher verbrauchten Kalorien an.

Wertebereich: 0 - 900000 Kcal. (dabei wird bei einer 6-stelligen Anzeige die erste Zahl im oberen Display angezeigt).

Datum
Zeigt das aktuelle Datum (Tag/Monat) an.

Wertebereich: 01.01. - 31.12.

Wochentag
Unterfunktion der Funktion Datum.
Zeigt den aktuellen Wochentag an (MO/TUE/WE/THU/FR/SA/SO).



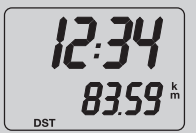
Wertebereich: Mo - So

Jahr
Unterfunktion der Funktion Datum.
Zeigt das aktuelle Jahr im oberen Display an, dabei bleibt das untere Display leer.

Wertebereich: 2000 - 2100

Die folgende Anzeige erscheint nur, wenn sie im Einstellmodus 1 ausgewählt wurde und der passende Schrittzähler (als Zubehör erhältlich) benutzt wird. Jeder erkannte Schritt kann durch ein akustisches Signal angezeigt werden. Durch 3 Sek. langes Drücken der OL-Taste wird dieses Signal aus- bzw.eingeschaltet.

Distanz
Zeigt die in der momentanen Tour zurückgelegte Distanz in Kilometer oder Meilen (km oder m) an.



Wertebereich: 0 - 1999,99 km bzw. m
0 - 1242 Meilen

Jahreskilometer
Unterfunktion der Funktion Distanz.
Zeigt die gesamte bisher zurückgelegte Distanz an.

Wertebereich: 0 - 90000 km bzw. m
0 - 55899 Meilen

Schritte

Unterfunktion der Funktion Distanz.

Zeigt die Anzahl der bisher gemachten Schritte (der momentanen Tour) an.

Wertebereich: 0 - 90000

Hinweis: Beim bergauf bzw. bergab Gehen erfolgt eine automatische Anpassung der Schrittlänge. Daher kann es bei einer manuellen Berechnung der Distanz (Anzahl der Schritte x Schrittlänge) zu einer Abweichung gegenüber der Berechnung des ***ALPIN*** kommen.

5. 2 Barometermodus

Zur besseren Unterscheidung sind die Hauptfunktionen **fett und unterstrichen** dargestellt, die Unterfunktionen dagegen ***fett und kursiv***.

5.2.1 Anzeigen im oberen Display im Barometermodus

Ist der Alpin im Barometermodus, sind im Display Wettersymbole sichtbar. Dabei bedeutet:

Schön

heiter bis wolkig

bedeckt mit Regenrisiko

hohes Regenrisiko

Diese Wettersymbole zeigen nicht das aktuelle Wetter an, sondern geben die zukünftige Wetterentwicklung wieder.

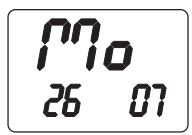
Uhrzeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.

Wertebereich: 00:00 - 23:59
bzw. 00:00 - 12:00 AM/PM
(bei AM blinkt der Doppelpunkt)

Datum/Wochentag

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.



Zeigt das aktuelle Datum (Tag/Monat) und den Wochentag (MO/TUE/WE/THU/FR/SA/SO) an (Schaltjahre werden berücksichtigt).

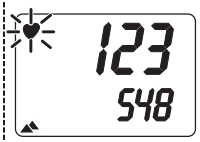
Jahr

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.

Zeigt das aktuelle Jahr an.

Wertebereich: 2000 - 2100

Herzfrequenzmessung
(nur wenn im Einstellmodus 1 ausgewählt und eingeschaltet)
Zeigt die momentan gemessene Herzfrequenz an.



Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute
Hinweis: Der ***ALPIN* 5** kann nur dann Herzfrequenzfunktionen anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt wird. Die Herzfrequenzfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca. 5 Min. kein Impuls erfolgt, schaltet der Herzfrequenz-Empfänger im ***ALPIN* 5** automatisch ab und schaltet sich erst nach erneutem Anwählen einer Herzfrequenzhauptfunktion wieder ein.

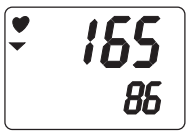
Durchschnittliche Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung
Zeigt die (errechnete) durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute

Maximale Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die höchste bisher gemessene Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute

Erholungs-Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung



Zeigt die Erholungs-Herzfrequenz an (siehe auch Kap. 6.3).
Als Erholungs-Herzfrequenz wird der Wert bezeichnet, der 3 Minuten nach Starten dieser Funktion (bei laufender Aufzeichnung kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste) gemessen wird. Ein kurzer Signalton zeigt den Start und nach 3 Minuten das Ende der Messung an. Im Display erscheint oben die beim Starten dieser Funktion gemessene Herzfrequenz, unten die nach 3 Minuten gemessene Herzfrequenz.
Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute

Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze
Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz unterhalb der eingestellten Untergrenze war. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Herzfrequenz-Untergrenze mit dem Zeichen „Pfeil“, im unteren Display die gemessene Zeit.

Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Grenzen war. Dabei erscheint im oberen Display nur das Zeichen „Pfeil nach oben und Pfeil nach unten“, im unteren Display die gemessene Zeit.

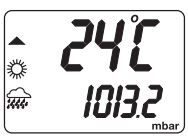
Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze

Unterfunktion der Funktion Herzfrequenzmessung

Zeigt die Trainingszeit an, während der die Herzfrequenz oberhalb der eingestellten Obergrenze war. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Herzfrequenz-Obergrenze mit dem Zeichen „Pfeil“, im unteren Display die gemessene Zeit.

Temperatur

Zeigt die momentan gemessene Temperatur an.
Die gemessene Temperatur kann Abweichungen haben, z.B. wenn ein Jackenärmel die Uhr verdeckt.



Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Minimaltemperatur

Unterfunktion der Funktion Temperatur.

Zeigt die niedrigste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Tour an.

Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Maximaltemperatur

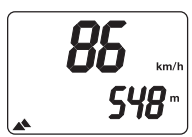
Unterfunktion der Funktion Temperatur.

Zeigt die höchste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Tour an.

Wertebereich: -40 °C bis +70 °C.
bzw. - 40 °F bis +158 °F.

Geschwindigkeit

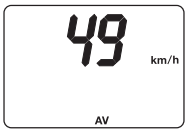
(nur wenn Schrittzähler oder Modus Skifahren eingeschaltet)
Misst die aktuelle Geschwindigkeit in km/h oder mph.



Wertebereich: 0 bis 153 km/h / 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

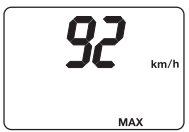
Durchschnittsgeschwindigkeit
Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.
Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit (seit Beginn der aktuellen Tour bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.



Wertebereich: 0 bis 153 km/h / 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

Maximalgeschwindigkeit
Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.
Zeigt die höchste bisher gefahrene bzw. gelaufene Geschwindigkeit (seit Beginn der aktuellen Tour bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.



Wertebereich: 0 bis 153 km/h / 95 mph

Der Maximalwert ist abhängig von der Schrittlänge und ob der Modus Schrittzähler oder Skifahren eingestellt ist.

5.2.2 Anzeigen im unteren Display im Barometermodus

Barometer
Zeigt den aktuellen Luftdruck und die Drucktendenz (durch Pfeile) der letzten 12 Stunden an. Ist der ***ALPIN*** seit weniger als 12 Stunden im Betrieb, stehen die nachfolgenden Unterfunktionen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Wertebereich: 920 - 1120 mbar

Hinweis: Die Funktionen „Zeitraffer Luftdruck“ „Vorschau Luftdruck“ und „Drucktendenz“ werden nach einmaliger Betätigung der UL-Taste im 10 Sekunden-Rhythmus automatisch durchgeschaltet!

Zeitraffer Luftdruck
Unterfunktion der Funktion Barometer.
Zeigt nacheinander (im Zweisekundentakt) die gespeicherten Luftdruckwerte der letzten 12 Stunden mit Uhrzeit, Wettersymbol und der Luftdrucktendenz (Pfeil nach oben /nach unten) zum vorhergehenden Wert an. Die Luftdruckwerte werden immer gespeichert, auch wenn keine Aufzeichnung läuft.

Wertebereich: 920 - 1120 mbar

Vorschau Luftdruck
Unterfunktion der Funktion Barometer.
Zeigt die voraussichtliche Luftdruckentwicklung der nächsten 6 Stunden an (auf Basis der gespeicherten Luftdruckwerte).

Wertebereich: 920 - 1120 mbar

Drucktendenz (Kurzzeittendenz)

Unterfunktion der Funktion Barometer.

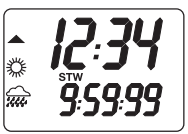
Zeigt die Tendenz des Luftdrucks an, bezogen auf die letzte volle Stunde.

Wertebereich: 920 - 1120 mbar

Stoppuhr

Der Start/Stopp der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der Start/Stopp-Taste. Ist die Stoppuhr gestartet, läuft sie auch bei Anwählen anderer Funktionen weiter. Durch 4 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird die Stoppuhr auf Null zurückgesetzt. Die Stoppuhr kann beliebig oft gestoppt und (ohne Rücksetzen) wieder gestartet werden.

Wird die Stoppuhr während einer Aufzeichnung gestartet, wird bei jedem Speichern der Zwischenzeit oder Drücken der Start/Stopptaste automatisch eine Markierung gesetzt (s. Kap. 6.2)



Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Minuten und 59 Sekunden zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei wird zur Unterscheidung der letzte Doppelpunkt als Punkt angezeigt, z.B.: 19:59.99)

Zwischenzeit

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.

Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr.

Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Min. und 59 Sek. zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei wird zur Unterscheidung der letzte Doppelpunkt als Punkt angezeigt, z.B.: 19:59.99)

Rundenzeit

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.

Die Rundenzeit ist die Zeit seit der letzten Zwischenzeit (damit können z.B. Runden gestoppt und verglichen werden). Sie wird beim ersten Drücken der UL-Taste gespeichert und wenn innerhalb von 10 Sek. die UL-Taste nochmals gedrückt wird, auch angezeigt. Im oberen Display erscheint dabei ein Zähler (1-100). Die Rundenzeiten mit dem dazugehörigen Zähler werden gespeichert und bleiben gespeichert, bis bei erneutem Stoppen und Abspeichern der Rundenzeit 1 alle Rundenzeiten gelöscht werden.

Wertebereich: 0 - 19:59:59 h
(bis zu 19 Minuten und 59 Sekunden zeigt der ***ALPIN*** ganz rechts Hundertstel Sekunden an)

ACHTUNG: Die Funktionen Zwischenzeit und Rundenzeit erscheinen nacheinander nur bei **laufender** Stoppuhr. Läuft die Stoppuhr nicht, so erscheinen als Unterfunktionen nur die gespeicherten Rundenzeiten, wobei im Display oben rechts die jeweilige Runde angezeigt wird und unten die dazugehörige Zeit.

Countdown
Zeigt den eingestellten Countdown an.
Durch Drücken der START/STOPP-Taste wird der Countdown gestartet und zählt die eingestellte Zeit rückwärts bis auf Null. Nach dem anschließenden Alarm wird der Countdown auf die im Einstellmodus 2 eingestellte Zeit zurückgesetzt.
Der Countdown kann beliebig unterbrochen und wieder gestartet werden (jeweils mit der START/ STOPP-Taste). Durch 5 Sek. langes Drücken der UL-Taste wird der Countdown auf die eingestellte Zeit zurückgesetzt.

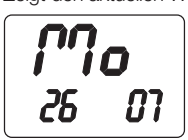
Wertebereich: 00:00:01 - 19:59:59 h

Der Countdownalarm kann durch Drücken einer beliebigen Taste vorzeitig beendet werden

Datum
Zeigt das aktuelle Datum (Tag/Monat) an (Schaltjahre werden berücksichtigt).

Wertebereich: 01.01. - 31.12.

Wochentag
Unterfunktion der Funktion Datum.
Zeigt den aktuellen Wochentag an (MO/TUE/WE/THU/FR/SA/ SO).



Wertebereich: MO - SO

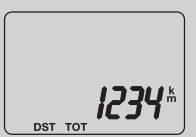
Jahr
Unterfunktion der Funktion Datum.
Zeigt das aktuelle Jahr im oberen Display an, dabei bleibt das untere Display leer.

Wertebereich: 2000 - 2100

Distanz
(nur wenn Schrittzähler eingeschaltet)
Zeigt die in der momentanen Tour zurückgelegte Distanz in Kilometer oder Meilen (km oder m) an.

Wertebereich: 0 - 1999,99 km
0 - 1242 Meilen

Jahreskilometer
Unterfunktion der Funktion Distanz.
Zeigt die gesamte bisher zurückgelegte Distanz in km oder Meilen an .



Wertebereich: 0 - 90000 km bzw. m
0 - 55899 Meilen

Schritte
Unterfunktion der Funktion Distanz.
Zeigt die Anzahl der bisher gemachten Schritte (der momentanen Tour) an.

Wertebereich: 0 - 90000

Hinweis: Beim bergauf bzw. bergab Gehen erfolgt eine automatische Anpassung der Schrittlänge. Daher kann es bei einer manuellen Berechnung der Distanz (Anzahl der Schritte x Schrittlänge) zu einer Abweichung gegenüber der Berechnung des ***ALPIN*** kommen.

5.3 Beleuchtung

Durch 4 Sek. langes Drücken der START/STOPP-Taste wird das Licht für ca. 5 Sek. eingeschaltet.
Um die Lichtautomatik einzuschalten, die START/STOPP-Taste 8 Sek. lang drücken. In den nächsten 8 Stunden wird dann bei jeder Tastenbetätigung automatisch das Licht eingeschaltet. Um die Lichtautomatik vorzeitig auszuschalten, START/STOPP-Taste 4 Sek. lang drücken.
Hinweis: Die Lichtautomatik sollte nur eingeschaltet werden, wenn es wirklich notwendig ist, da diese Funktion sehr viel Strom verbraucht und dadurch die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzt wird.

6. SONDERFUNKTIONEN

6.1 Speicherfunktion (Aufzeichnung)

Der ***ALPIN*** besitzt eine Speicherkapazität von 64 Stunden (bzw. 16 Std. wenn alle 5 Sek. gespeichert wird). In dieser Zeit werden alle wichtigen Daten wie Höhe, Zeit, Geschwindigkeit, Leistung und Strecke (Distanz) in kurzen Zeitintervallen automatisch gespeichert. (Diese Daten können mit der als Zubehör erhältlichen ***ALP*tronic** auf einem Computer graphisch dargestellt und ausgedruckt werden). Der ***ALPIN*** hat eine Endloszeit-Aufzeichnung, das bedeutet: wenn kein Speicherplatz mehr für Aufzeichnungen frei ist (64 Stunden bzw. 16 Stunden), beginnt er wieder von vorne, d.h. die ersten Aufzeichnungen werden mit den neuen Werten überschrieben.

Die Aufzeichnung wird durch 4 Sek. langes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste gestartet (und auch wieder gestoppt). Bei Start der Aufzeichnung ertönt ein ca. 1 Sek. langer Signalton und im Display blinkt die Anzeige „REC“. Beim Stoppen der Aufzeichnung ertönt ein 0,5 Sek. langer Signalton und die blinkende Anzeige „REC“ erlischt.
Beim Starten der Aufzeichnung werden automatisch alle bisherigen Tourentageswerte und Unterfunktionen auf Null gesetzt.

Alle Unterfunktionen wie z.B. Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) und auch alle Tageswerte werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde.
Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den obengenannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Tour angezeigt, nicht die der aktuellen.

Um Speicherplatz und Batterie zu sparen, schaltet sich die Aufzeichnung nach 20 Std. (bzw. 10 Std. bei 5 Sekundenspeicherung) automatisch aus.

6.2 Markierungen setzen

Der ***ALPIN*** bietet die Möglichkeit während einer Aufzeichnung Markierungen zu setzen (mit jeweils mind. 1 Minute Abstand voneinander bei 20 Sek. Speicherung, 15 Sek. bei 5 Sek. Speicherung). So ist es bei der PC-Auswertung möglich, sich z.B. an bestimmten Weg-Punkten zu orientieren. Eine Markierung wird durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste gesetzt. Sie wird durch ein akustisches Signal bestätigt. Eine Markierung kann auch bei laufender Stoppuhr gesetzt werden. Dabei wird bei jedem Drücken der UL-Taste (= speichert die Zwischenzeit) gleichzeitig eine Markierung gesetzt.

6.3 Erholungs-Herzfrequenz

Mit Hilfe dieser Funktion kann man die eigene körperliche Fitness erkennen.
Die Erholungs-Herzfrequenz wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich die Herzfrequenz in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers. Diese Funktion ist nur möglich bei laufender Aufzeichnung.
Beispiel:
Nach einem langen Anstieg ist die Herzfrequenz auf 170. Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die Funktion Erholungs-Herzfrequenz gestartet. Dabei ertönt ein kurzer Signalton und für die PC-Auswertung wird gleichzeitig eine Marke gesetzt. Um eine möglichst genaue Messung zu erhalten, sollte man sich jetzt 3 Min. lang nicht anstrengen. Nach Ablauf dieser 3 Min. zeigt ein erneuter Signalton, dass die Messung beendet ist.

In der Hauptfunktion Herzfrequenz-Messung kann nun die Unterfunktion Erholungs-Herzfrequenz aufgerufen werden. Dort wird nun im oberen Display die Ausgangsherzfrequenz und unten die nach 3 Minuten gemessene Erholungs-Herzfrequenz angezeigt. Diese Messung kann beliebig oft durchgeführt werden. Bei Auswertung der Daten mit der ***ALP*tronic** sind alle Messungen einzeln sichtbar.

7. BATTERIEWECHSEL

Da der Strombedarf des ***ALPIN*** von vielen Faktoren abhängt, ist es unmöglich, die genaue Batterielebensdauer anzugeben. Betriebszustände wie Beleuchtung, Alarm oder Datenübertragung haben einen besonders hohen Stromverbrauch. Werden diese Funktionen selten genutzt, verlängert sich die Lebensdauer der Batterie entsprechend.
Das Nachlassen der Batterie ist einfach zu erkennen:
Bei schwacher Batterie wird bei jedem Tastendruck das Display schwächer. Wenn das Display erlischt oder die Anzeige „einfriert“, d.h. die Uhr keinen Tastendruck mehr annimmt, ist die Batterie leer. Es kann auch vorkommen, daß die Uhr auf einem Dauersignal oder Dauerbeleuchtung hängenbleibt.
Der Batteriewechsel kann von einem Uhrmacher (am besten mit Hilfe dieser Anleitung) oder selbst ausgeführt werden. Dazu werden ein feiner Kreuzschlitz-Schraubendreher und eine Nadel benötigt.

1. Uhr mit dem Display nach unten auf eine saubere, nicht kratzende Unterlage legen.
2. Armband inkl. Haltestifte entfernen.
3. Schrauben (4 Stück) lösen und Deckel abnehmen.
4. Spiralfedern (4 Stück bei AIS/ALPIN 2 nur eine) herausnehmen.
5. Haltespange der Batterie mit Hilfe der Nadel lösen (an der breiteren Stelle über die Kunststoffnase hebeln, evtl. etwas Kraft erforderlich)

6. Haltespange und Schutzfolie entfernen. Achtung: Die Kontaktlasche für den Piepser ist durch einen Ausschnitt in der Folie geführt!
7. Alte Batterie entfernen und durch eine neue CR2032 Lithium- Batterie ersetzen (mit dem Pluspol nach oben einlegen).
8. Schutzfolie wieder auflegen.
   Achtung: Kontaktlasche für den Piepser wieder durch den Ausschnitt in der Folie führen!
9. Haltespange für die Batterie (schmale Seite zuerst) einhängen (muß evtl. etwas nachgebogen werden).
10. Spiralfedern (4 Stück, bei AIS/ALPIN 2 nur eine) einlegen. Die kleine goldene Feder gehört in die Bohrung links neben der Batterie.
11. Überprüfen, ob die Gummidichtung für den Deckel noch richtig eingelegt ist.
12. Deckel auflegen und die vier Schrauben befestigen (über Kreuz und ohne Gewalt).
13. Display (speziell Höhenmesser und Temperatur), alle 5 Tasten und den Piepser überprüfen.
14. Zeigt das Display unsinnige Werte oder gar nichts an, neue Batterie noch mal entfernen (wie oben beschrieben), 20 Sekunden warten und erneut einsetzen. Oder - nach Abnehmen des Deckels – mit einem Metallgegenstand (z.B. einem Armbandstift) den Resetkontakt berühren (sieht aus wie ein Messingschraubenkopf, etwas vertieft oben links.)

Sollte die START/STOPP-Taste nicht funktionieren, ist das Innenteil nicht richtig eingelegt!

15. Armbandstifte und Armband wieder anbringen.

Batteriewechsel beim Herzfrequenz-Sendegurt:
Den Batteriedeckel auf der Rückseite aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen und Deckel wieder zuschrauben.

Bitte die entleerten Batterien nicht in den Hausmüll werden, sondern fachgerecht entsorgen.
Wird der Batteriewechsel nach vorheriger Anleitung gewissenhaft durchgeführt, wird der Garantieanspruch nicht beeinträchtigt.

8. WARTUNG UND PFLEGE

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -40° C und über +70° C) schützen.

Reinigen des Herzfrequenz-Sendegurtes:
Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen. Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muss aber vor der Verwendung gut getrocknet sein
Sendegurt nach jedem Tragen unter fließendem Wasser abspülen. Dies gilt besonders nach Kontakt mit Salzwasser.

Auch die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser und bei starkem Schweiß feucht abgewischt werden. Bei Wasserberührung darauf achten, dass keine Taste betätigt wird.

9. STÖRUNGSBESEITIGUNG

Mögliche Probleme:	Ursachen bzw. Behebung:
- Keine Anzeige im Display	- UL- oder OL-Taste drücken - Batterie überprüfen
- Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam	- Temperatur zu hoch (über 70° C) bzw. - Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt - Temperatur zu niedrig (unter -40° C)
- Luftdruckfunktionen zeigen nicht die letzten 12 Std. an	- ALPIN noch keine 12 Std. in Betrieb - Batterie wurde gewechselt - Stromsparmodus war eingeschaltet
- Signaltöne in regelmäßigen Abständen	- überprüfen, ob Schrittakustik oder Herzfrequenzalarm eingeschaltet
- Luftdruck zeigt falsche Werte	- Drucksonde eichen (siehe Einstellmodus 2)
- Keine Herzfrequenzanzeige im Display bzw. angezeigter Wert falsch oder schwankend	- Herzfrequenzmessung ist nicht ausgewählt oder nicht eingeschaltet (s. Einstellmodus 1) - Brustgurt/Sender überprüfen - Haut zu trocken /zu kalt - Störung z.B. durch Hochspannungsmasten, andere Herzfrequenzmessgeräte, Schrittzähler etc. Nach Verlassen des Störbereichs erscheint wieder normale Anzeige. - Abstand zwischen ALPIN und Brustgurt (Sender) zu groß (sollte nicht mehr als 60 cm betragen)

10. GARANTIEBEDINGUNGEN

Wir leisten auf den ***ALPIN*** eine Garantie von 24 Monaten. Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien.

Die Garantie ist nur gültig, wenn
- der Computer vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde
- der Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLOSPORT SERVICE
K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
Telefon +49/180/ 500 47 43 (EUR 0,12/min.)
Telefax +49/89/714 07 83

eingesandt wird.

Bitte vor Einsendung des Gerätes die Bedienungsanleitung nochmals sorgfältig durchlesen. Bei berechtigten Garantieansprüchen wird ein Austauschgerät oder das reparierte Gerät kostenlos zurückgesandt.

Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis EURO 19,- automatisch.
Bei höheren Reparaturkosten erfolgt eine Benachrichtigung. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt dann per Nachnahme.

11. TECHNISCHE DATEN

ALPIN Uhr

Wasserdicht:	bis 2 m (dabei darauf achten, dass im Wasser keine Taste betätigt wird)
Umgebungstemperatur:	- 40° C bis + 70° C
Batterie:	CR 2032 Lithium Durchschnittliche Lebensdauer 1 Jahr (s. Kap. 7)

Sendegurt (beim ALPIN 5)

Umgebungstemperatur:	-10° C bis + 50° C
Batterie:	CR 2032 Lithium
Sendefrequenz:	5,3 kHz telemetrisch

12. GARANTIESCHEIN

Absender:

_____

Name, Vorname

_____

Straße, Nr.

_____

PLZ/Ort

_____

Telefon (tagsüber)

_____

E-Mail

Grund der Einsendung:

_____

_____

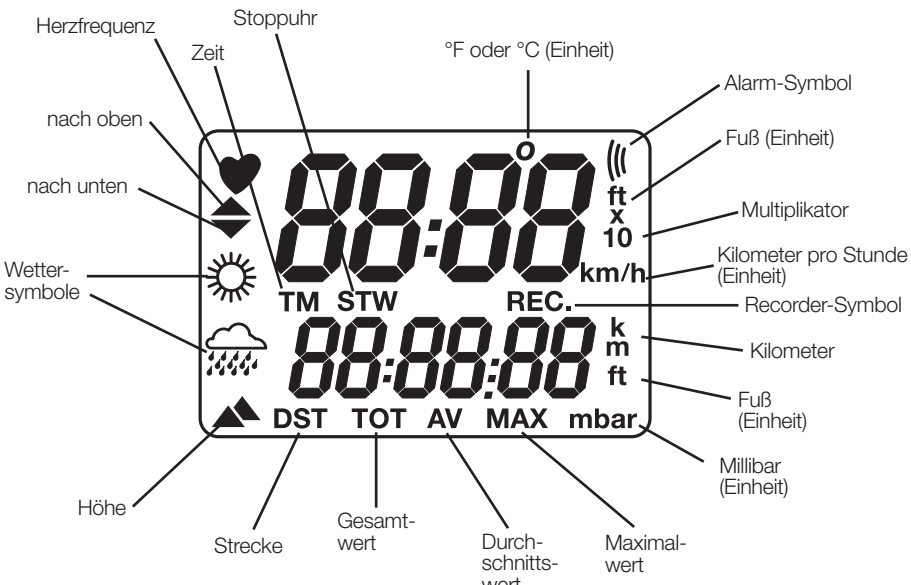
Nach Ablauf der Garantie:

Reparaturen sollen bis DM _____ durchgeführt werden.

Ich habe Interesse an folgenden CICLO SPORT-Produkten:

- ☐ **CICLO*MASTER***
- ☐ **CICLO*CONTROL***
- ☐ **CICLO*PULS***
- ☐ **CICLO*NAVIC***

13. DISPLAY-SYMBOLE UND IHRE BEDEUTUNG



Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)

Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
www.ciclosport.de
e-mail: ciclosport@ciclosport.de